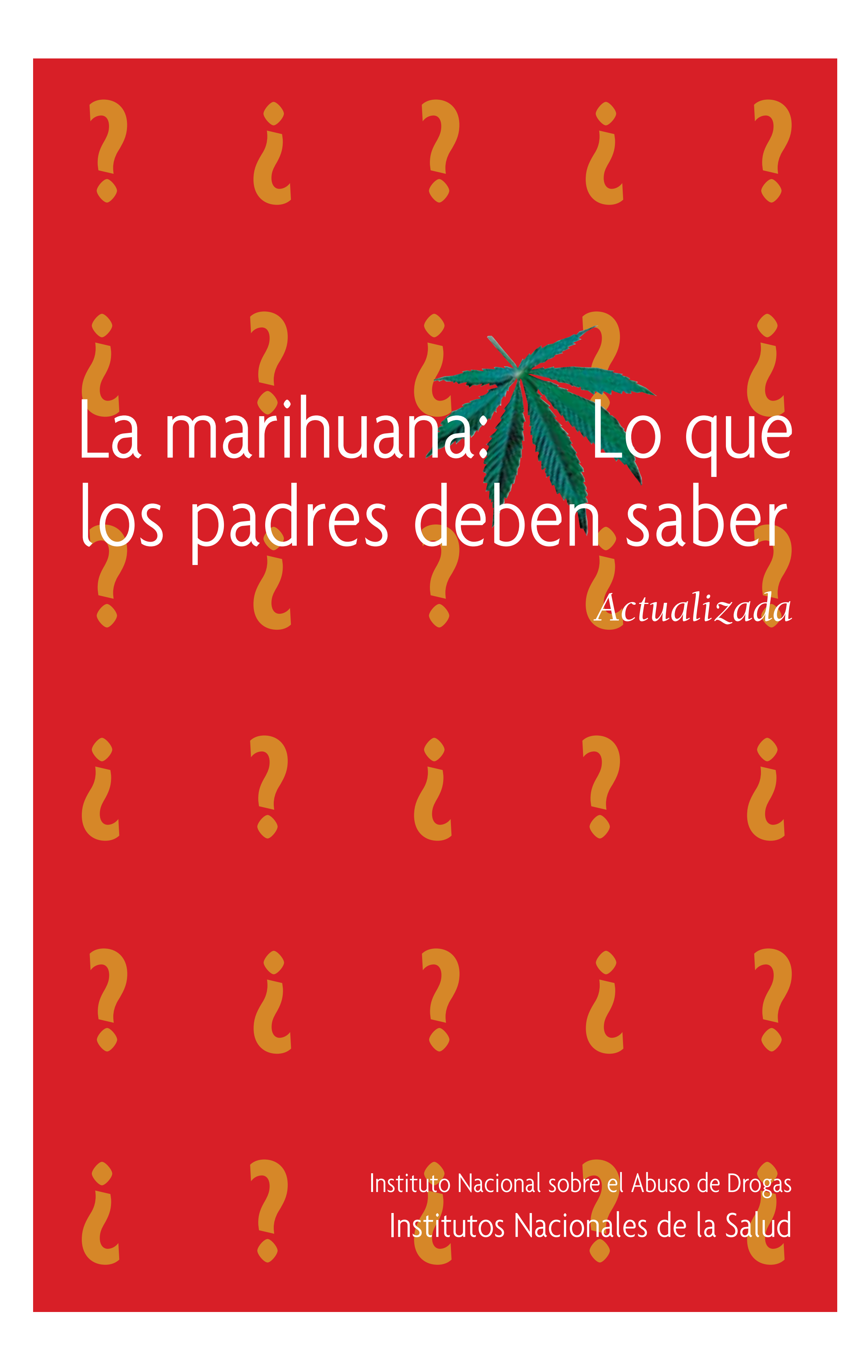


La marihuana: Lo que los padres deben saber

Actualizada

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
Institutos Nacionales de la Salud

El cerebro humano no madura completamente hasta principios de la segunda década de vida. Entre las últimas áreas en desarrollarse están las que rigen el control de los impulsos y la planificación. Entonces, ¿qué podría significar esto para los adolescentes? Por un lado, pueden ser más audaces que los adultos, estando dispuestos a correr riesgos... pero por otro lado, esto podría implicar conductas de riesgo como el consumo de drogas.

El truco está en encontrar formas de alentar a sus hijos a ser los seres únicos que son, sin exponerse a los peligros de experimentar con drogas, incluyendo la marihuana. Hablar con ellos abiertamente sobre el tema es un buen comienzo.

—Nora D. Volkow, Directora del NIDA

Carta a los padres

Desde 1975, el Estudio de Observación del Futuro (MTF, por sus siglas en inglés), ha medido el consumo de drogas, alcohol y cigarrillos y las actitudes relacionadas con estos hábitos entre estudiantes adolescentes en todo el país. El consumo de drogas se mide a través de tres categorías o periodos de tiempo: uso en la vida, uso en el año anterior y uso en el mes anterior. Para algunas drogas, también se informa sobre el uso diario. Inicialmente, la encuesta incluyó al 12º grado solamente, pero en 1991 fue ampliado para incluir al 8º y 10º grado.

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés) se complace en ofrecer estas dos publicaciones dirigidas a padres e hijos, que repasan los datos científicos sobre la marihuana: (1) *La marihuana: Lo que los padres deben saber* y (2) *La marihuana: Información para los adolescentes.* Aunque es recomendable hablar con los hijos sobre las drogas cuando aún son jóvenes que es cuando generalmente comienza el consumo de drogas, nunca es demasiado tarde para hablarles de los posibles peligros que esto conlleva.

La marihuana continúa siendo la sustancia ilícita de abuso más frecuente entre los jóvenes. Para cuando se gradúan de la secundaria, alrededor del 44 por ciento de los adolescentes estadounidenses han probado la marihuana por lo menos una vez. Aunque el consumo de marihuana entre los adolescentes ha disminuido dramáticamente en la última década (con una prevalencia de sólo alrededor del 15 por ciento en la categoría de consumo en el año anterior en el 2010), esta disminución se ha estancado y, de hecho, ahora puede estar en alza. Los datos de una encuesta reciente muestran que el consumo diario de marihuana ha aumentado entre los estudiantes de 8º, 10º y 12º grado, en comparación con el año anterior. Una de las razones principales de esta alza es que los adolescentes de hoy han llegado a ver a la marihuana como una droga menos peligrosa que antes, incluso los estudiantes del 8º grado, entre quienes el consumo

de marihuana ha aumentado en las categorías de uso en el año anterior, uso en el mes anterior y uso diario. Estas estadísticas son del Estudio de Observación del Futuro (MTF, por sus siglas en inglés) del 2010, que viene siguiendo el consumo de drogas ilícitas y las actitudes relacionadas desde 1975.

Los resultados del estudio muestran que todavía tenemos un largo trecho por recorrer en los esfuerzos que hacemos para prevenir el consumo de marihuana y evitar las terribles consecuencias que este hábito puede tener en la vida de una persona joven. El NIDA reconoce que los padres juegan un papel importante en este esfuerzo y pueden influir fuertemente en las actitudes de sus hijos y sus comportamientos. Sin embargo, el tema del consumo de marihuana se ha hecho cada vez más difícil de abordar, en parte debido a los mensajes contradictorios que se transmiten debido a la aprobación de leyes en algunos estados que favorecen el uso de marihuana para usos médicos o que piden la legalización de la marihuana. Además, es posible que muchos de los padres de esta generación hayan fumado marihuana cuando eran jóvenes, lo que podría dificultar el hablar abiertamente y establecer reglas definitivas acerca de su uso.

Hablar con nuestros hijos sobre el abuso de drogas no siempre es fácil, pero es esencial hacerlo. Ustedes también pueden participar en su comunidad y buscar programas de prevención del consumo de drogas en los que pueden participar conjuntamente con sus hijos. A veces, la parte más difícil es comenzar a conversar con ellos. Espero que estas publicaciones puedan ayudarles.

Nora D. Volkow, M.D.
Directora
Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

Índice


Dato: La marihuana
es la droga ilegal
de mayor consumo
en los Estados Unidos

I. Cómo hablar con sus hijos: explíquenles cuáles son los riesgos

Introducción

¿Por qué los jóvenes consumen marihuana? Los niños y los adolescentes empiezan a fumar marihuana por muchas razones, entre las más comunes, la curiosidad y el deseo de formar parte de un grupo social. Algunos tienen un grupo de amigos que consume drogas y los presionan a hacer lo mismo (lo que en inglés se llama "*peer pressure*"). Los jóvenes que ya fuman cigarrillos o beben alcohol también corren un mayor riesgo de fumar marihuana. De igual manera, los niños y los adolescentes que tienen trastornos mentales sin tratar (como el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, trastornos de la conducta o ansiedad) o que han sufrido de abuso físico o sexual, corren un riesgo más elevado de consumir marihuana y otras drogas, y de comenzar a una edad más temprana.

Para algunos jóvenes, el consumo de drogas comienza como un medio para hacer frente a la ansiedad, la ira, la depresión o el aburrimiento, entre otros. Sin embargo, el consumo de drogas es sólo una manera de evadir los problemas y los retos de crecer. Las investigaciones también sugieren que el consumo de alcohol y drogas por otros miembros de la familia es otro factor importante en determinar si los niños o adolescentes comienzan a consumir drogas. Esto implica que los padres, abuelos y hermanos mayores son los modelos de conducta que los niños tienden a imitar.

Es así que todos los aspectos del medio ambiente del adolescente –su casa, escuela y barrio– pueden ayudar a determinar si probará las drogas.

¿Cómo puedo evitar que mi hijo consuma marihuana? No hay una varita mágica para evitar que los adolescentes usen drogas. Sin embargo, las investigaciones indican que los padres tienen una influencia muy grande sobre sus hijos adolescentes, ¡aun cuando no

lo parezca! Así que hablen abiertamente con sus hijos y participen activamente en su vida. Para ayudarles a empezar, a continuación encontrarán algunos resúmenes breves de los resultados de las investigaciones sobre la marihuana que pueden compartir con sus hijos para ayudarles a separar los hechos de los mitos y para que tomen las mejores decisiones posibles basándose en la evidencia actual. Estos resúmenes se eligieron porque reflejan el tipo de preguntas y comentarios que recibimos de los adolescentes cada día en nuestro sitio Web y nuestro blog para adolescentes; es decir, son los asuntos que preocupan a los jóvenes. Después de este breve resumen de los puntos más destacados de las investigaciones, proporcionamos una sección de preguntas frecuentes y recursos adicionales para ofrecerles más información.

SABÍAN USTEDES QUE:

La marihuana es adictiva. El consumo repetido de marihuana puede llevar a la adicción, lo que quiere decir que el consumidor tendrá dificultad para dejar su consumo de la droga y no podrá parar aun cuando este consumo interfiera negativamente en muchos aspectos de su vida. Se calcula que el 9 por ciento de las personas que alguna vez probaron la marihuana se vuelven adictas, es decir, alrededor de 1 de cada 11 personas. Esta tasa aumenta aproximadamente a 1 de cada 6 personas, o el 16 por ciento, en el caso de los consumidores que se inician en la adolescencia, y alrededor del 25 al 50 por ciento de los consumidores diarios de marihuana. Además, de las más de 7 millones de personas que abusaron o fueron alguna vez adictas a alguna droga ilícita en el 2009, 4.3 millones eran dependientes de la marihuana. Y entre los jóvenes que reciben tratamiento para el abuso de sustancias, la marihuana representa el mayor porcentaje de los ingresos a tratamiento: el 63 por ciento entre los adolescentes de 12 a 14 años y el 69 por ciento entre los de 15 a17 años.

Consumir marihuana y conducir es PELIGROSO. La marihuana afecta el juicio y muchas otras habilidades necesarias para una conducción segura, entre ellas, la atención, la concentración, la coordinación y el tiempo de reacción. El consumo de marihuana hace difícil juzgar las distancias y reaccionar ante las señales visuales y auditivas en la carretera. La marihuana es la droga ilícita que se identifica con más frecuencia en los accidentes fatales (alrededor del 14 por ciento de los conductores); a veces en combinación con el alcohol u otras drogas. De hecho, puede ser muy peligroso combinar el alcohol (incluso en cantidades pequeñas) con la marihuana, aun más que el uso de cualquier droga por separado.

La marihuana está relacionada con el fracaso escolar. Los efectos negativos de la marihuana sobre la atención, la motivación, la memoria y el aprendizaje pueden durar días y hasta semanas después de que sus efectos inmediatos desaparecen, sobre todo en los consumidores crónicos. Las personas que fuman marihuana todos los días pueden estar funcionando a un nivel intelectual reducido la mayor parte o la totalidad del tiempo. En comparación con sus compañeros no fumadores, los estudiantes que fuman marihuana tienden a obtener calificaciones más bajas y son más propensos a abandonar la escuela secundaria. Los consumidores de marihuana a largo plazo informan tener una disminución en su nivel de satisfacción con la vida en general, incluyendo una disminución en la salud mental y física, la memoria y problemas en sus relaciones, un nivel de salarios más bajos y menos éxito profesional.

Las dosis altas de marihuana pueden causar psicosis o pánico durante la intoxicación. Aunque los científicos aún no saben si el consumo de marihuana causa enfermedad mental crónica, las dosis altas pueden provocar una psicosis aguda (percepciones y pensamientos perturbados, incluyendo paranoia) o ataques de pánico. En personas que ya sufren de esquizofrenia, el consumo de marihuana puede empeorar los síntomas psicóticos, y la evidencia disponible hasta la fecha sugiere que existe un vínculo entre el consumo temprano de marihuana y un riesgo mayor de psicosis entre los que tienen una vulnerabilidad preexistente a la enfermedad.

Dato: La marihuana tiene efectos adversos sobre varias de las habilidades necesarias para la conducción de un vehículo. Conducir drogado puede causar accidentes de tránsito.

II. ¿Quieren saber más? Algunas preguntas frecuentes sobre la marihuana

P: *¿Qué es la marihuana? ¿Hay diferentes tipos?*

R: La marihuana es una mezcla verde, café o gris de hojas, tallos, semillas y flores secas y picadas de la planta conocida como cáñamo (*Cannabis sativa*). El término "*cannabis*" se refiere a la marihuana y otras drogas derivadas de la misma planta. Las formas más concentradas de cannabis incluyen la "sin semilla", el hachís (o "hash") y el aceite de hachís. Existen muchos nombres para referirse a la marihuana pero, al igual que con otras drogas, estos nombres cambian rápidamente y varían dependiendo del país e inclusive la región del país en donde uno viva. No importa su forma o el nombre que se use, todas las preparaciones de cannabis alteran la función mental (son psicoactivas) ya que todas contienen THC (delta-9-tetrahidrocannabinol) y más de 400 sustancias químicas adicionales.

P: *¿Cómo se consume la marihuana?*

R: La mayoría de las personas que la consumen la enrollan en forma de cigarrillo (conocido como "porro", "canuto" o "churro" en español y "*joint*" o "*nail*" en inglés). Algunas personas usan pipas o pipas de agua llamadas "*bongs*". Hay quienes mezclan la marihuana con la comida o la usan en forma de infusión o té. Otro método para consumirla es abriendo un cigarro y reemplazando el tabaco por la marihuana, haciendo lo que se conoce como un "*blunt*". Algunas veces, los cigarrillos y cigarros de marihuana se remojan con PCP (clorhidrato de fenciclidina) o se mezclan con otras sustancias, incluyendo la cocaína crack.



P: ¿Cuántas personas fuman marihuana?

R: Antes de la década de los sesenta, muchos americanos nunca habían oído hablar de la marihuana, pero hoy en día es la droga ilegal de mayor consumo en los Estados Unidos. Según una encuesta nacional del 2009, más de 104 millones de americanos mayores de 12 años habrían probado la marihuana al menos una vez en su vida, y casi 17 millones de personas la habrían consumido en el mes anterior a la encuesta.

Los investigadores han encontrado que el consumo de la marihuana y otras drogas por lo general llega a su punto máximo entre la adolescencia y los veintitantos años, y luego disminuye. Por lo tanto, el consumo de marihuana entre los jóvenes sigue siendo una preocupación natural de los padres y el foco de la investigación continua, sobre todo en cuanto a su impacto en el desarrollo del cerebro, que continúa en las personas hasta los veintitantos años.

El Estudio de Observación del Futuro del NIDA, que se lleva a cabo anualmente, informa que entre los estudiantes de 8º, 10º y 12º grado se ha visto una disminución en la última década en la mayoría de las categorías de consumo de marihuana. Sin embargo, este descenso se ha estancado en los últimos años, ya que se muestran actitudes más tolerantes sobre los riesgos asociados con el consumo de la marihuana. En el 2009, un 11.8 por ciento de los estudiantes de 8º grado reportaron haber consumido marihuana en el año anterior a la encuesta y el 6.5 por ciento reportaron ser usuarios actuales (es decir, haber consumido marihuana en el mes anterior a la encuesta). Entre los estudiantes del 10º grado, el 26.7 por ciento reportó haber consumido marihuana en el año anterior, mientras que el 15.9 por ciento de los estudiantes reportaron ser usuarios actuales. Las tasas de uso entre los estudiantes de 12º grado fueron aún mayores; un 32.8 por ciento de los estudiantes reportaron haber consumido

marihuana en el año anterior a la encuesta y el 20.6 por ciento (o aproximadamente 1 de cada 5) reportaron ser usuarios actuales.

P: *¿Cómo funciona la marihuana?*

R: Cuando se fuma la marihuana, sus efectos se sienten casi de inmediato. Esto es porque el THC (el ingrediente psicoactivo de la marihuana) llega rápidamente a todos los órganos del cuerpo, incluyendo al cerebro. Cuando se fuma marihuana, los efectos pueden durar de 1 a 3 horas. Mientras tanto, si se consume en los alimentos, los efectos vienen de manera más lenta y es posible que no duren tanto.

Los efectos de la marihuana se deben a la unión entre el THC y sitios específicos en las células nerviosas del cerebro y de otras partes del cuerpo. Estos sitios son llamados receptores de cannabinoides, ya que fueron descubiertos por los científicos que intentaban comprender cómo ejerce sus efectos la marihuana o cannabis. El THC es químicamente similar a una clase de compuestos químicos que nuestro cuerpo produce de forma natural, llamados endocannabinoides, por lo que la marihuana altera la función normal de ese sistema. Los receptores de cannabinoides se encuentran en áreas del cerebro que influyen el placer, la memoria, el pensamiento, la concentración, el movimiento, la coordinación, el apetito, el dolor, y la percepción sensorial y del tiempo. Debido a la gran influencia de este sistema sobre tantas funciones críticas, no es de extrañar que la marihuana tenga efectos tan diversos, no sólo en el cerebro, sino también sobre la salud general de los usuarios. Algunos de estos efectos están relacionados con la intoxicación aguda, mientras que otros pueden acumularse con el tiempo causando problemas más persistentes, incluyendo la adicción.





P: *¿Cuáles son los efectos de la marihuana a corto plazo?*

R: A continuación mencionamos algunos de los efectos agudos que puede producir el consumo de la marihuana:

- Euforia. El THC activa el sistema de gratificación del cuerpo de la misma manera que lo hacen casi todas las drogas de abuso, es decir, estimulando las células cerebrales para que liberen una sustancia química llamada dopamina.
- Deterioro de la memoria. El THC altera la forma en que el hipocampo (un área del cerebro responsable de la formación de la memoria) procesa la información, causando problemas con la memoria a corto plazo así como dificultad en realizar tareas complejas que requieren una atención sostenida o concentración. Por lo tanto, el consumo prolongado de la marihuana podría afectar el aprendizaje y el rendimiento académico.
- Aumento del apetito.
- Aumento del ritmo cardiaco.
- Dilatación (expansión) de los vasos sanguíneos en los ojos, haciendo que se vean rojos o irritados.
- Reacciones mentales adversas en algunas personas. Éstas incluyen ansiedad, miedo, desconfianza o pánico (especialmente en aquellos que son nuevos a la droga o que la consumen en un lugar desconocido) y psicosis aguda, que incluye alucinaciones, delirios, paranoia y pérdida del sentido de la identidad personal.

Dato: En el 2008, la marihuana estuvo involucrada en más de 374,000 visitas a las salas de emergencia en los Estados Unidos, de las cuales alrededor del 13 por ciento eran visitas realizadas por adolescentes de 12 a 17 años de edad.



P: ***¿Qué determina cómo la marihuana afecta a una persona? ¿Qué importancia tiene la potencia de la marihuana?***

R: Al igual que cualquier otra droga, el efecto que tenga la marihuana sobre una persona depende de varios factores, incluyendo la experiencia previa de esa persona ya sea con esa o con otras drogas, la biología (por ejemplo, los genes), el sexo, la forma de consumir la droga (fumada o por vía oral) y la potencia de la droga. La potencia, que es determinada por la cantidad de THC contenida en la marihuana, últimamente ha recibido mucha atención, ya que la potencia de la marihuana ha tenido un aumento constante.

En el 2009, las concentraciones de THC en la marihuana eran en promedio alrededor del 10 por ciento, en comparación con aproximadamente el 4 por ciento en la década de los ochenta. Esto se basa en el análisis de las muestras de marihuana que confiscan las agencias policiales. ¿Y esto qué significa realmente? Para un consumidor nuevo, puede significar la exposición a concentraciones más altas de THC, con una mayor probabilidad de una reacción adversa o imprevisible. De hecho, el aumento en la potencia de la marihuana podría explicar el aumento en el número de visitas a las salas de emergencia relacionadas con el consumo de marihuana. Para los consumidores experimentados, puede significar un mayor riesgo de adicción si se exponen a dosis altas de manera regular. Sin embargo, todavía no entendemos muy bien toda la gama de consecuencias asociadas con una mayor potencia de la marihuana, ni se sabe si los usuarios de marihuana hacen ajustes en función al aumento de la potencia usando menos cantidad.

P: *¿Puede el consumo de marihuana llevar al consumo de otras drogas?*

R: Los estudios a largo plazo sobre los patrones de consumo de drogas de los estudiantes de la secundaria muestran que la mayoría de los jóvenes que consumen drogas, primero probaron la marihuana, el alcohol o el tabaco. Pero también es cierto que muchos jóvenes que consumen marihuana no pasan a usar otras drogas. Está claro que se necesitan más investigaciones para determinar quién corre mayor riesgo. Por ejemplo, el riesgo de que los jóvenes consuman cocaína es mucho mayor para aquellos que han probado marihuana en comparación con aquellos que no la han probado (aunque el consumo de cocaína en adolescentes es bajo en general).

También sabemos por estudios en animales que cuando las ratas son expuestas a los cannabinoides, su sistema de gratificación del cerebro se vuelve menos sensible (o responde menos) a esa droga, lo que significa que se necesita más de la droga para lograr el mismo efecto. Un aspecto importante de este efecto es un fenómeno conocido como tolerancia cruzada (la capacidad de una droga de reducir la capacidad de respuesta hacia otra droga). Este fenómeno fue visto sólo si las ratas que recibieron los cannabinoides eran jóvenes (por ejemplo, adolescentes) al momento de ser expuestas. Impulsados por los resultados de este estudio en animales, los investigadores están examinando la posibilidad de que la exposición temprana a la marihuana (por ejemplo, en la adolescencia) pueda inducir cambios en el cerebro que hagan que una persona sea más vulnerable a la adicción a la marihuana o al riesgo posterior de volverse adictos a otras drogas, como al alcohol, los opioides o la cocaína. Es importante señalar, sin embargo, que las investigaciones no han logrado explicar completamente ninguno de estos efectos complejos que probablemente implican una combinación de factores biológicos, sociales y psicológicos.





P: *¿Fumar marihuana puede causar cáncer de los pulmones?*

R: No lo sabemos todavía. Los estudios no han encontrado un mayor riesgo de cáncer de los pulmones en los fumadores de marihuana en comparación con los no fumadores. Sin embargo, el humo de la marihuana sí irrita a los pulmones y aumenta la probabilidad de otros problemas respiratorios a través de la exposición a agentes cancerígenos y otras toxinas. La exposición repetida al humo de la marihuana puede conducir a la tos diaria, y la producción de flema excesiva, mayor frecuencia de enfermedades agudas del pecho y un mayor riesgo de infecciones pulmonares. La marihuana también afecta al sistema inmunológico, a pesar de que aún no están claras las implicaciones para el cáncer. Por otra parte, muchas personas que fuman marihuana también fuman cigarrillos, los cuales sí causan cáncer, y dejar de fumar puede ser más difícil para las personas que también fuman marihuana.

P: *Ya que la marihuana es adictiva, ¿produce síntomas del síndrome de abstinencia el dejar de fumarla?*

R: Durante muchos años, éste era un tema de debate, pero los investigadores han caracterizado claramente un conjunto de síntomas que muchas de las personas que han consumido marihuana por largo



tiempo experimentan cuando dejan de usar la droga. Los síntomas son similares en tipo y en gravedad a los que ocurren cuando se deja de consumir la nicotina e incluyen irritabilidad, dificultad para dormir, ansiedad y deseos de consumir la droga, todo lo cual a menudo causa una recaída. Los síntomas de abstinencia llegan a su punto máximo unos pocos días después de haber consumido la droga por última vez y se disipan en aproximadamente 2 semanas. Si bien, estos síntomas no representan una amenaza inmediata para la salud del usuario, pueden hacer que sea más difícil para el consumidor mantener la abstinencia.

P: *¿Hay tratamientos para las personas adictas a la marihuana?*

R: Actualmente, no existen medicamentos aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) para el tratamiento de la adicción a la marihuana, pero se están realizando investigaciones prometedoras para encontrar medicamentos para el tratamiento de los síntomas de abstinencia y para aliviar la ansiedad y otros efectos subjetivos de la marihuana. Hay terapias conductuales similares a las utilizadas para tratar la adicción a otras sustancias. Entre éstas están aumentar la motivación de las personas para que se mantengan en tratamiento, las terapias cognitivo-conductuales para enseñar a los pacientes estrategias para evitar el consumo de drogas y los factores desencadenantes así como enseñar estrategias para manejar el estrés eficazmente. También están los incentivos motivacionales, en los que se proveen vales o premios de pequeñas cantidades de efectivo a los pacientes que logran mantenerse abstemios. Desafortunadamente, las tasas de éxito del tratamiento no son muy altas, lo que indica que la adicción a la marihuana, al igual que otras adicciones, requiere de un enfoque de atención a los enfermos crónicos que varía la intensidad del tratamiento de acuerdo con las necesidades cambiantes de la persona a lo largo del tiempo.



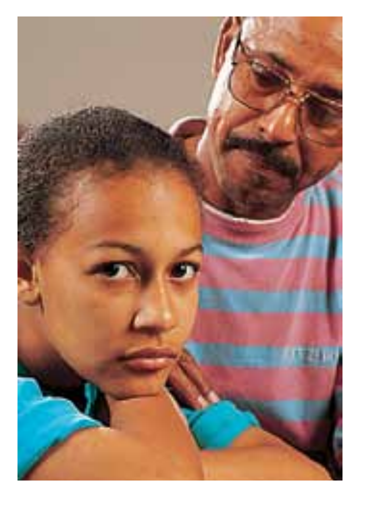
P: *¿Hay otros riesgos relacionados con la marihuana que mi hijo debe conocer?*

R: A continuación están algunos riesgos que a usted y a su hijo tal vez no se les hayan ocurrido:

- Como con la mayoría de las drogas, el consumo de marihuana compromete el juicio, lo que puede significar una mayor probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo y de sufrir las consecuencias negativas de estas conductas (por ejemplo, contraer una enfermedad de transmisión sexual, conducir en estado de ebriedad, o viajar con alguien que está en estado de ebriedad y tener un accidente de tránsito).
- Además de la psicosis, el consumo crónico de la marihuana se ha asociado con una serie de efectos psicológicos, incluyendo la depresión, ansiedad, pensamientos suicidas y trastornos de la personalidad. Uno de los más citados es el "síndrome amotivacional" que describe una disminución de motivación o pérdida de interés en participar en actividades que antes eran gratificantes.

Si este trastorno es un trastorno separado o si es un subtipo de depresión asociada al consumo de marihuana sigue siendo un tema controvertido, al igual que la influencia *causal* de la marihuana sobre el mismo. Sin embargo, debido al papel del sistema endocannabinoide en la regulación del estado de ánimo, estas asociaciones parecen factibles. Se necesita más investigación para confirmar y entender mejor estos vínculos.

- El consumo de marihuana durante el embarazo puede afectar adversamente al feto. La investigación en animales sugiere que el sistema endocannabinoide desempeña un papel en el control de la maduración del cerebro, particularmente el desarrollo de las respuestas emocionales. En los seres humanos, los datos son menos concluyentes, en parte, porque es difícil separar los efectos de las drogas de otros factores ambientales. Por ejemplo, es posible que las mujeres embarazadas que consumen marihuana también fumen cigarrillos o beban alcohol. Estas dos últimas acciones también pueden afectar el desarrollo del feto. Sin embargo, la investigación sugiere que los bebés nacidos de mujeres que usaron marihuana durante el embarazo muestras alteraciones neurológicas sutiles y, en su niñez, pueden mostrar una disminución en las habilidades necesarias para resolver problemas, en la memoria y en los procesos de la atención. Sin embargo, no está clara la medida en que estos efectos reflejan el consumo de marihuana o el consumo de otras drogas.



P: ***¿Cómo puedo saber si mi hijo ha estado fumando marihuana?***

R: Los padres deben estar conscientes de los cambios en el comportamiento de sus hijos, como la falta de cuidado con el aseo personal, los cambios de humor y el deterioro en las relaciones con sus familiares y amigos. Además, los cambios en el rendimiento académico, un aumento en el ausentismo escolar, la pérdida de interés en los deportes u otras actividades favoritas, y cambios en los hábitos de comer o dormir, podrían estar relacionados con el consumo de drogas o podrían indicar que hay otros problemas. Vea el cuadro a continuación para obtener una lista más detallada de las señales de advertencia.



Si alguien ha estado fumando marihuana, es posible que:

- *Parezca mareado o descoordinado.*
- *Actúe como un tonto y se ría sin razón alguna.*
- *Tenga los ojos muy rojos e irritados.*
- *Tenga dificultad para recordar hechos recientes.*
- *Esté en posesión de drogas y parafernalia de drogas, como pipas y papel de fumar.*
- *Tenga un olor raro o sospechoso en la ropa o en el dormitorio.*
- *Use incienso o desodorante ambiental.*
- *Use gotas para los ojos.*
- *Lleve ropa, joyas, o tenga carteles o pósters que promuevan el uso de drogas.*
- *No pueda explicar en qué se ha gastado el dinero.*

Dato: La marihuana es adictiva. Alrededor de 1 de cada 11 personas que la han probado y entre el 25 y el 50 por ciento de los consumidores diarios de la marihuana se vuelven adictos a esta droga.

III. Cómo iniciar la conversación

Como han podido ver en esta publicación, la marihuana puede ser una amenaza para la salud y el bienestar de los niños y adolescentes en un momento crítico en su vida, cuando están creciendo, aprendiendo, madurando y sentando las bases para su vida adulta. Como padres, sus hijos acudirán a ustedes para obtener ayuda y orientación para solucionar problemas y tomar decisiones, incluyendo la decisión de no consumir drogas. Aun cuando ustedes hayan consumido drogas en el pasado, pueden tener una conversación abierta con sus hijos acerca de los peligros que esto conlleva. La decisión de divulgar o no cualquier consumo pasado de drogas es una decisión individual, pero el hecho de haber usado drogas no debe impedir que hablen con sus hijos sobre los peligros que trae el consumo de drogas. De hecho, la experiencia puede hacer que estén mejor equipados para aconsejar a los demás, e incluso pueden sacarle provecho a cualquier posible error del pasado.

Una mayor aceptación del consumo de marihuana, en comparación con el consumo de otras drogas ilícitas, sigue siendo la base de la divergencia de opiniones acerca de sus peligros, su ilegalidad y su valor potencial. Otro posible punto que puede complicar su conversación es el constante debate público acerca del consumo de marihuana para aliviar los síntomas de una amplia gama de enfermedades, desde el dolor y las náuseas hasta ansiedad y trastornos del sueño. Sin embargo,

como ustedes han leído, la marihuana también tiene sus riesgos y como formulación farmacéutica no es ideal. Contiene numerosos compuestos adicionales que tienen efectos desconocidos sobre la salud; además, el método de suministro del agente activo –la inhalación o el fumar la marihuana– claramente no es óptimo para la salud pulmonar. Los científicos continúan investigando las propiedades medicinales del THC y otros cannabinoides para evaluar mejor y aprovechar su capacidad de ayudar a los pacientes que sufren de una amplia gama de problemas médicos, pero logrando al mismo tiempo evitar los efectos adversos de fumar marihuana.

Mientras tanto, el consumo de marihuana puede ser especialmente peligroso para los adolescentes, pudiendo alterar la trayectoria de una vida joven y disminuyendo el potencial completo de esa persona. Eso es razón suficiente para tener esta conversación con sus hijos, a pesar de que pueda ser difícil. Esperamos que esta publicación pueda servir para impulsar y guiar el inicio de este diálogo y, más importante aún, continuarlo, manteniendo los canales de comunicación siempre abiertos.

Dato: Los consumidores de marihuana tienen muchos de los mismos problemas respiratorios que los fumadores de tabaco, como la tos crónica y mayor frecuencia de enfermedades agudas del pecho.

Dato: La marihuana afecta al cerebro y lleva al deterioro de la memoria a corto plazo, la percepción, el juicio y la habilidad motora.

IV. Otros recursos útiles

Existen muchas fuentes, incluso en su propia comunidad, donde pueden obtener información sobre cómo hablar con sus hijos sobre las drogas. Para encontrar estos recursos de información pueden ir a la biblioteca pública, a la escuela de sus hijos o a una organización de servicios para la comunidad. También pueden comunicarse con las organizaciones gubernamentales listadas a continuación.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés)

La misión del NIDA es la de liderar al país en incorporar el poder de la ciencia para combatir el abuso de drogas y la adicción. Esta misión tiene dos componentes críticos. El primero es el apoyo y desarrollo estratégico de la investigación a lo largo de una amplia gama de disciplinas. El segundo es asegurar la difusión rápida y eficaz de los resultados de esas investigaciones y el uso de los mismos resultados para formular las políticas y mejorar la práctica.

El NIDA ofrece una amplia colección de publicaciones, videos y materiales educativos para ayudar a los padres a hablar con sus hijos sobre el consumo de drogas. Para consultas generales, comuníquense con la Oficina de Información Pública del NIDA al 1-301-443-1124 o visiten su sitio Web en www.drugabuse.gov o www.drugabuse.gov/espanol. Para más información sobre la marihuana y otras drogas, visiten www.marijuana-info.org y www.teens.drugabuse.gov. Todas las publicaciones del NIDA se pueden obtener de forma gratuita a través del Centro de Diseminación de Investigaciones *DrugPubs* del NIDA en su sitio Web http://drugpubs.drugabuse.gov; enviando un correo electrónico a drugpubs@nida.nih.gov o llamando por teléfono al 1-877-643-2644 (1-877-NIDA-NIH) o al 1-240-645-0228.

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés)

La SAMHSA proporciona información importante en su sitio Web, incluyendo recursos para encontrar centros de tratamiento para la drogadicción. Su localizador de tratamientos (http://findtreatment.samhsa.gov/) puede ayudarles a encontrar un programa de tratamiento para el abuso de drogas o alcohol en su localidad. Visiten http://www.samhsa.gov para más información sobre las políticas, programas y servicios de prevención del abuso de drogas y de tratamientos para la drogadicción.

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés)

El NIMH proporciona numerosos recursos que cubren una variedad de trastornos de salud mental, que a menudo ocurren concurrentemente con el abuso de drogas y la adicción. Visiten www.nimh.nih.gov para ver los resultados de las últimas investigaciones y otra información útil sobre la salud mental.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés)

El NIAAA conduce y apoya investigaciones en muchas áreas científicas, coordinando con otras instituciones sobre temas relacionados con el alcohol, que a menudo tienen que ver con otras problemas de abuso de drogas o drogadicción. Visiten http://www.niaaa.nih.gov/ para obtener información sobre una variedad de temas relacionados con el alcohol y el alcoholismo.

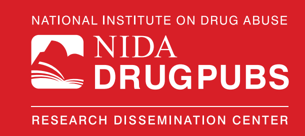
Recomendaciones para los padres

- *Escuchen a sus hijos.*
- *Sean claros y firmes sobre el hecho de que no se deben usar drogas y alcohol.*
- *Ayuden a sus hijos a resistir las presiones de los amigos de probar las drogas.*
- *Conozcan a los amigos y los padres de los amigos de sus hijos.*
- *Vigilen a sus hijos y los lugares a donde van.*
- *Supervisen las actividades de sus adolescentes.*
- *Hablen con sus hijos frecuentemente.*

Dato: Más del 40 por ciento de los adolescentes prueban la marihuana antes de graduarse de la secundaria.

Dato: La mayoría de los jóvenes que ingresan a tratamiento por abuso de sustancias lo hacen por consumo de marihuana: el 63 por ciento entre los adolescentes de 12 a 14 años y el 69 por ciento entre los de 15 a 17 años.





Publicación NIH No. 12-4036 (S)
Impresa en 1997. Actualizada en julio de 1999, abril del 2001, febrero del 2003, septiembre del 2004, septiembre del 2007 y abril del 2012.